40 min

# सत्ता, साधन के रूप

आशय व उद्देश्य - इस गतिविधि का उद्देश्य यह जानना है कि सत्ता की हमारे जीवन में क्या भूमिका रहती है ताकि आप अपनी देखभाल के कामों पर सत्ता के प्रभावों को समझ पाने के लिए प्रेरित हों।

हमारी अनेक पहचानों को सत्ता प्रभावित करती भी है और उनसे प्रभावित भी होती है, फिर चाहे ये पहचान उम्र की या जेंडर की हो, या फिर जाति या विकलांगता अथवा वर्ग या शिक्षा की हो। इसीलिए हमारी भलाई पर इन सत्ता समीकरणों का बहुत प्रभाव होता है। खुद की देखभाल करने से सत्ता के अनेक समीकरणों के कारण उपेक्षित हो चुके लोगों की भी मदद हो सकती है।

सत्ता के ये समीकरण हर व्यक्ति के जीवन में अलग-अलग समय पर अलग प्रभाव डालते हैं। इस गतिविधि के द्वारा, आप सत्ता से आपके जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों को फिर से समझ सकते हैं। नीचे कुछ प्रश्न दिये गए हैं जो यह जान पाने में आपके लिए सहायक होंगे।

प्रतिभागियों के समूह के साथ भी इस गतिविधि को किया जा सकता है।

~आपके विचार से आपको क्या कर पाने की क्षमता और आज़ादी है?

~आपके जीवन में कब और किस तरह से सत्ता का प्रयोग आपके विरुद्ध हुआ है?

40 min

# सत्ता, साधन के रूप

~ऐसा कब और किन परिस्थितियों में हुआ है कि आपने दूसरों पर अपनी सत्ता का प्रयोग किया हो?

~आपको आपकी यह सत्ता कहाँ से या किस कारण से मिलती है?

~किन परिस्थितियों में आप असमर्थ और प्रतिबंधित महसूस करते हैं?

आप अपनी उम्र, जेंडर, वर्ग, धर्म, यौनिक पहचान, जाति, विकलांगता, वैवाहिक स्थिति के आधार पर अपनी अनेक पहचानों के बारे में विचार करें। नीचे दिये गए प्रश्नों में जेंडर और यौनिकता पर ध्यान दिया गया है, लेकिन आप इन्हीं प्रश्नों की मदद से अपनी दूसरी अनेक पहचानों के बारे में भी यह अनुमान लगा सकते हैं कि सत्ता के कारण इन पर किस तरह से प्रभाव होता है।

~कब और किन परिस्थितियों में आपके जेंडर या आपकी यौनिकता के कारण आपके खिलाफ सत्ता का प्रयोग किया गया है?

# सत्ता, साधन के रूप

~ आपने कब दूसरों पर, खासकर उनके जेंडर और/या यौनिकता के आधार पर अपनी सत्ता का प्रयोग किया है?

~आपके विचार से आपके जेंडर और/या आपकी यौनिकता के कारण किन दूसरे लोगों की सत्ता आप पर प्रभावी हो जाती है?

~आपके विचार से अपने जेंडर और/या यौनिकता के संदर्भ में आप में क्या कर पाने की सत्ता मौजूद है?

आपके सत्ता समीकरण किस तरह से स्वयं की देखभाल कर पाने की आपकी क्षमता को प्रभावित करते हैं? नीचे दिये गए कुछ प्रश्न इस बारे में विचार करने में सहायक होंगे।

~क्या यह सत्ता तय करती है कि स्वयं की देखभाल करने की "अनुमति" किसे है और किसे नहीं?

~आप खुद की देखभाल करने का समय निकाल पाएँ, इस फैसले पर किसकी / किस किस्म की सत्ता आप पर प्रभाव डालती है?

TARSHI

40 min

# सत्ता, साधन के रूप

~आपके निजी या कार्यकारी जीवन में, सत्ता के जिन समीकरणों के साथ आप जीते हैं, आपके पास अपनी खुद की देखभाल कर पाने के किस तरह के साधन उपलब्ध होते हैं?

~सत्ता समीकरण यदि मौजूद हों न हों या जैसे भी हों, आपके विचार से क्या स्वयं की देखभाल कर पाने का कोई महत्व होता है? यदि हाँ तो क्यों, और यदि नहीं, तो क्यों नहीं?